

連載「プロマネの現場から」

第 196 回 大人にも必要な「練習の法則」

蒼海憲治（大手 SI 企業・グループ会社・事業部長）

前回は、IT エンジニアとして、生涯学習を続ける人と、そうでない人との差はどこにあるのだろうか、について考えるにあたって、ジョージ・レナード の『達人のサイエンス—真の自己成長のために』を基に、達人・・・マスターになるための鍵について紹介しました。マスターになるためには、目的地や終点にたどり着いて終わるのではなく、その過程を「マスターの旅」として歩み続けることが大切であることを示していました。

この「マスターの旅」を歩んでいく中で、自分自身の能力を継続して向上させるための手段として、「練習」があります。

「練習」というと学生時代のクラブ活動や一部のスポーツ選手に限られたものと連想してしまいがちですが、「練習」の重要性とその実践的な方法について、今回は、ダグ・レモフの『成功する練習の法則 最高の成果を引き出す 42 のルール』（\*1）を紹介します。誰にも練習を強要されなくなった大人になったいまこそ、改めて技能を維持、向上させるために「練習」が必要であることが述べられており、参考になります。

最初に私たちが認識すべきことは、「練習」は下手だからするものであり、上手くなれば「練習」が不要になるものではない、ということです。世界的に有名なプロスポーツの選手・・・マイケル・ジョーダン、ジェリー・ライス、ロジャー・フェデラー、ミア・ハム、タイガー・ウッズや、日本人ならイチローさんらは、みな自らの苛酷な練習を課すことでも有名です。ところが、熾烈な競争にさらされているプロスポーツや、音楽業界のアーティストなどの除くと、ほとんどの職業では、「上達すれば練習はやめる」ものだと思われています。しかし、一流の選手の行動が示しているのは、練習は成功の推進力であり、成功しつづけるために欠かせない要素であることです。

素人目から見ると、才能のように見えたものの多くが、実はよりよい練習の習慣の賜物だったということが多くあります。つまり、練習することは「私は下手だ」と宣言することではなく、「私はもっとうまくなれる」と宣言することなのだ、といえます。

ところで、レモフさん自身、「練習」の力は確信する一方、練習するためのマニュアルはなく、はたしていかなる練習をすればよいかかわからず、試行錯誤されています。

実際におこなわれている練習を観察し直すことで、効果的な練習とはどのようなものか。単なるくり返しや見せかけの練習と、真の練習を分かつものは何か。練習を本物の向上につなげるための方法はどういうものかなどを、42 のルールに整理されています。

一番目のルールで印象的な言葉は、私たちは「練習で完璧になるのではなく、練習で永遠になる」ということです。

必要なのは、単なる繰り返しではなく、本物の「練習」だといいます。バスケのシュート練習にしても、ゴルフのスイング練習にしても、間違った動きを反復すれば、その間違った動きが、筋肉の記憶や思考回路に刷りこまれて、悪い習慣となってしまいます。

こうになってしまう原因は大きく二つあります。

第一は、練習をじっくりと戦略的に観察して、参加者が正しくやっているかどうかを確認していないこと。

第二は、学習曲線を急上昇させるために間違った努力をして、失敗の可能性を高めていること。

第一の原因が生じるのは、練習の成功率をきちんと監視していないことによります。そのため、優れたコーチは、生徒たちが習得しているかどうかを数秒ごとに確認します。これは「理解の確認」と呼ばれる作業です。理解不足を長く放置すればするほど、修正が困難になるのを知っているため、生徒たちが本当に理解しているだろうか、と常に確認します。教えようとしていることを生徒たちができているかどうかをしっかりと観察・確認し、結果に基づいて指導する必要があります。

第二の原因は、学習曲線を急上昇させようとして、コーチが難しいことをさらに難しくしてしまいがちなことにあります。現在の能力より少しだけ高いレベルの練習に取り組めば、いまやっていることの微調整ができるし、うまくいくかどうかも確かめられます。しかし、早く習得したい・させたいため、二段階も三段階も上のことをやろうすると、それまでできていたこともできなくなり、当てずっぽうな動きになり、間違った悪い習慣を育てる恐れがあります。

そのため、成功率が確実に高くなるように練習を設計する必要があります。内容がとりわけ難しい場合には、参加者が正しく練習して、ある程度の期間、確実に成功を収められるようになったうえで終了するようにする。常に「習得の確認」をすること。確実に成功できない場合には、参加者が成功しはじめるまで一時的に単純化し、そこから複雑な要素を足していくようにする。つまり、いかなる練習においても、「正しいやり方で可能なかぎり速く」か、「正しくできるなかで可能なかぎり複雑なもの」に集中して取り組んでいくことが求められています。

二番目のルールで印象的な言葉は、「練習の価値はむしろスキルを習得したあとで高まる」というものです。

多くの人は、練習が上達すると「よし、やり方はわかった。次に移ろう」と考えます。しかし、80 パーセントの結果を生み出す 20 パーセントの重要なスキルを練習している場合、「やり方はわかった」ところでやめてはいけない、といます。20 パーセントのスキルの目標は、単に習得するだけではなく、極めて上手くなる必要があります。「最大の価値を生む 20 パーセントに集中して取り組む」ことで、自然に、流れるようにできて、さらには創造性を発揮できることを目指すべきだといえます。

四番目のルールは、「無意識にできるようになれば、創造性が解き放たれる」です。20 パーセントの重要なスキルの練習に繰り返し繰り返し取り組むことで、機械的・自動的にできるようになります。この自動的に何かをしているとき、私たちの心は創造的に考えることができるようになります。さらに創造的になっているときは、何かプレーが上手くいかない場合でも、心に余裕を持って対処することができます。

ところで、米国において多くの教育者は、「反復練習で殺す（ドリル・アンド・キル）」という軽蔑的な言いまわしがあるように、反復練習を高次思考の敵と考えている、といます。暗記と自動化の詰めこみ教育は、生徒の創造的な思考や認知の飛躍の妨げになると主張している、と。

しかし、しっかり確立したスキルと、事実にもとづく大量の知識がなければ、高次元の思考は生まれません。認知の飛躍・直感・ひらめきなど「先見性」にかかわる思考は、課題の低次の部分に使う処理能力を最小にして、高次の方に割りふることで促進されます。基礎的な作業を無視するのではなく、考えずに飛び越えられるようにすることが求められています。

つまり、無意識にできるようにし、創造性が解き放たれるようにするためには、

- ・スキルを自動化して、参加者の意識を創造的な方向に解き放つこと
- ・最も創造性が求められる場面で、処理能力を増やすために自動化できるスキルがないか調べること
- ・参加者に考えさせるのは、いましていることをもっと理解できるまで練習したあとにすること

になります。

無意識でもできるようになるまで練習することの重要性は、なかなかスキルが向上しないプラトーの期間を耐えるためにも知っておくべきことだと思います。

最後に、どのスキルを伸ばすときにも、課題は同じだ、と指摘しています。その最初の一步は、「上達すること」に上達すること。「上達すること」に上達するとは、ひとつずつ練習をすることにほかならない、といます。

「練習」の敵は、プライド、恐れ、自己満足です。練習には謙虚さが求められます。謙虚であれば、自分が何もかも知っているわけではないことを認められるし、指導者の意見も受け入れることもできます。

今回は、42のルールのうち、3つを紹介しましたが、仕事はもちろん、スポーツや語学などの習熟のためにも参考にしたいと思っています。

(\*1) ダグ・レモフ『成功する練習の法則 最高の成果を引き出す42のルール』、依田卓巳・訳、日本経済新聞出版、2013年刊